

## **Die vierte der Vier Edlen Wahrheiten: Der Edle Achtfache Weg – 1. der Weg der Weisheit**

In der ersten Lehr-Rede nach seiner Erleuchtung sprach der Buddha von den Vier Wahrheiten, der Wahrheit des Leidens, der Wahrheit von den Ursachen des Leidens, der Wahrheit vom Aufhören des Leidens und als vierte Wahrheit vom Weg, der zum Aufhören von Leiden führt.

Was ist die Edle Wahrheit vom Weg, der zum Aufhören von Leiden führt? Es ist dieser Edle Achtfache Pfad, nämlich: Rechte Ansicht, Rechte Absicht, Rechte Rede, Rechtes Handeln, Rechter Lebenserwerb, Rechtes Bemühen, Rechte Achtsamkeit und Rechte Konzentration.

Samyutta Nikāya 56,11

Die Einsichten der drei ersten Wahrheiten haben uns zum Rechten Verstehen der Dinge geführt, nämlich, dass alles, was entsteht, auch vergeht.

Der Edle Achtfache Weg ist der mittlere Weg zwischen den Extremen des Genusses und der Askese. Dem Vergnügen zu folgen, wird uns nicht vom Leiden befreien, weil Glück und Genuss nicht bestehen bleiben und man unweigerliche Unglück, Krankheit und den Tod erfahren wird. Andererseits kann Askese mit ihrer Härte und ihren Selbst-Quälereien nicht von sich aus zu Weisheit und Befreiung vom Anhaften führen. So sollte man dem stabilen und mittleren Achtfachen Weg folgen. Das ist ein gradueller Vorgang, um unsere Geistestrübungen und Leiden abzubauen. Der Weg bildet eine Abfolge, und doch entstehen die acht Wege gemeinsam. Den Weg zu gehen, ist der Prozess des Beendens der Geistestrübungen und Anhaftungen. Auf diesem Weg sollte man ebenfalls Vertrauen, Grosszügigkeit, die Richtlinien, Geistes-Sammlung und Einsicht praktizieren. Sie führen uns immer tiefer hinein in den Achtfachen Weg.

Die ersten beiden Wege bilden den Weg der Weisheit: Rechte Sichtweise und Rechte Absicht.

Die RECHTE SICHTWEISE, das Rechte Verstehen, bedeutet, die Vier Edlen Wahrheiten, die drei Dharma-Siegel von Leiden, Vergänglichkeit und Nicht-Selbst sowie die zwölf Glieder des bedingten Entstehens korrekt zu verstehen. Mit der Rechten Sichtweise eng verbunden ist Vertrauen aufgrund dieses richtigen Verständnisses. Wir vertrauen nicht blind, sondern begründen unser Vertrauen auf dem korrekten Verstehen des Buddhadharmas. So gesehen ist die Rechte Sichtweise der wichtigste der acht Wege. Die Illusion von einem Selbst ist aufgegeben. Die Dinge sind, was sie sind, nicht mehr. Wenn wir das Rechte Verstehen entwickeln, gebrauchen wir unsere Intelligenz zum Reflektieren, zur Kontemplation und zum Gewahrsein, um offen zu werden für alles, so, wie es ist. So wenden wir Weisheit und Gewahrsein gleichzeitig an.

Die RECHTE ABSICHT, das Rechte Streben, der zweite Edle Weg, hat auch die Bedeutung von korrektem Denken oder korrektem Überlegen. Das bedeutet, die richtige Sichtweise in unser Denken und unser ganzes Sein zu integrieren, das Gehörte und Gelernte zu reflektieren; und zu verstehen, dass die Ursache des Leidens in unserem eigenen Handeln liegt. Wenn wir die Ursache des Leidens erkennen, werden wir Rechte Absichten entwickeln und feststellen, dass Leiden beendet werden kann.

Rechtes Bestreben ist nicht mit Verlangen gleichzusetzen, da es nicht wie Verlangen oder Gier aus Unwissenheit entsteht. Streben ist eine Geisteshaltung, die Wahrheit, Schönheit und Tugend anstrebt. Wir verstärken die Fähigkeit, über das Leben zu staunen und darüber nachzudenken, und wir streben danach, die Wahrheit zu erkennen. Mit Vertrauen werden wir empfänglich für das, wofür wir bisher noch nicht offen waren – wir öffnen uns, wenn wir starre, konditionierte Reaktionen loslassen.

Ohne Rechtes Streben und Rechtes Verstehen, ohne Weisheit können wir die wahre Natur niemals erkennen.

Hildi Thalmann, 25. August 2022